

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.17.	2026.08.18.	2026.08.19.	2026.08.20.	2026.08.21.

1 Reggeli

Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizstej A:=(Energia: 94 (Kcal) 393 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Flora margarin/maggal A:=(Energia: 48 (Kcal) 199 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tonhal krém A:=(Halak, Mustár,) Energia: 27 (Kcal) 114 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Félbarna kenyér A:=(Glutén,) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rozskenyér/teljeskiőrlésű A:=(Glutén,) Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Félbarna kenyér A:=(Glutén,) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
	Kígyóuborka A:=(Energia: 3 (Kcal) 14 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgarépa A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

Energia	959 KJ	229 Kcal		Energia	974 KJ	233 Kcal		Energia	956 KJ	229 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal	
Feh.	4 g	Kol.	0 g	Kalc.: 248 mg	Feh.	4 g	Kol.	0 g	Kalc.: 253 mg	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kalc.: 0 mg
Zsír:	7 g	Cukor	7 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	8 g	Cukor	7 g	Nátr.: 2 mg	Zsír:	4 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Nátr.: 0 mg
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	
Szénh.	39 g	Só	1 g		Szénh.	39 g	Só	1 g		Szénh.	40 g	Só	1 g		Szénh.	0 g	Só	0 g	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.17.	Kedd 2026.08.18.	Szerda 2026.08.19.	Csütörtök 2026.08.20.	Péntek 2026.08.21.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Narancslé A:=(Energia: 14 (Kcal) 57 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Trópusi turmix/tejmentes A:=(Energia: 77 (Kcal) 322 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Narancslé100% A:=(Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Energia 57 KJ 14 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 3 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 3 g Só 0 g	Energia 322 KJ 77 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 109 mg Zsír: 1 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 3 g Só 0 g	Energia 263 KJ 63 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 13 g Só 0 g	Energia 0 KJ 0 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 0 KJ 0 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.17.	2026.08.18.	2026.08.19.	2026.08.20.	2026.08.21.

3 Ebéd

Csóben sült zöldbab/ tejmentes A:=(Tojás,Glutén,Diófélék,Szójabab.) Energia: 236 (Kcal) 987 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 50 (mg) Zsír: 13 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,71 (g) Nátr.: 85 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Brokkoli fozelék/tejmentes A:=(Glutén,) Energia: 153 (Kcal) 641 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 188 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,54 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Szerpenyős burgonya virslivel A:=(Energia: 214 (Kcal) 894 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só:),89 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Görögdinnye A:=(Energia: 17 (Kcal) 70 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemell ragu A:=(Energia: 116 (Kcal) 486 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csemege uborka A:=(Energia: 21 (Kcal) 88 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só:),68 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
	Sárgadinnye A:=(Energia: 29 (Kcal) 122 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Alma A:=(Energia: 34 (Kcal) 144 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

Energia	1057 KJ	253 Kcal		Energia	1250 KJ	299 Kcal		Energia	1126 KJ	269 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal		Energia	0 KJ	0 Kcal	
Feh.	11 g	Kol.	0 g	Feh.	18 g	Kol.	0 g	Feh.	10 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g
Zsír:	13 g	Cukor	0 g	Zsír:	7 g	Cukor	4 g	Zsír:	11 g	Cukor	3 g	Zsír:	0 g	Cukor	0 g	Zsír:	0 g	Cukor	0 g
Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	25 g	Só	1 g	Szénh.	25 g	Só	1 g	Szénh.	32 g	Só	2 g	Szénh.	0 g	Só	0 g	Szénh.	0 g	Só	0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.08.17.	2026.08.18.	2026.08.19.	2026.08.20.	2026.08.21.

4 Uzsonna

Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Kométa extra sonka A:=(Energia: 20 (Kcal) 83 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zala felvágott A:=(Energia: 35 (Kcal) 145 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,46 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kométa pulykamell sonka A:=(Energia: 21 (Kcal) 89 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Félbarna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Parasztkenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Félbarna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:),52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Kígyóuborka A:=(Energia: 3 (Kcal) 14 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Vajretek A:=(Energia: 3 (Kcal) 13 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Póréhagyma A:=(Energia: 10 (Kcal) 41 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 113 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

Energia	745 KJ	178 Kcal	Energia	806 KJ	193 Kcal	Energia	777 KJ	186 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal	Energia	0 KJ	0 Kcal
Feh.	8 g	Kol.	Feh.	6 g	Kol.	Feh.	9 g	Kol.	Feh.	0 g	Kol.	Feh.	0 g	Kol.
Zsír:	5 g	Cukor	Zsír:	7 g	Cukor	Zsír:	5 g	Cukor	Zsír:	0 g	Cukor	Zsír:	0 g	Cukor
Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	Tel.zsír	2 g	Tr.zsír	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír
Szénh.	25 g	Só	Szénh.	25 g	Só	Szénh.	25 g	Só	Szénh.	0 g	Só	Szénh.	0 g	Só
		1 g			1 g			1 g			0 g			0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Tejmentes)
2026.08.17. - 2026.08.23.

Budagyöngye Bölcsőde

1021 Budapest

Húvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.08.17.					Kedd 2026.08.18.					Szerda 2026.08.19.					Csütörtök 2026.08.20.					Péntek 2026.08.21.							
Energia Feh.	2818 KJ	674 Kcal	22 g Kol.	0 g Kalc.: 321 mg	Energia Feh.	3352 KJ	802 Kcal	28 g Kol.	0 g Kalc.: 576 mg	Energia Feh.	3122 KJ	747 Kcal	26 g Kol.	0 g Kalc.: 393 mg	Energia Feh.	0 KJ	0 Kcal	0 g Kol.	0 g Kalc.: 0 mg	Energia Feh.	0 KJ	0 Kcal	0 g Kol.	0 g Kalc.: 0 mg			
Zsír:	25 g Cukor	11 g Nátr.:	90 mg	Zsír:	23 g Cukor	19 g Nátr.:	56 mg	Zsír:	20 g Cukor	11 g Nátr.:	28 mg	Zsír:	20 g Cukor	11 g Nátr.:	28 mg	Zsír:	0 g Cukor	0 g Nátr.:	0 mg	Zsír:	0 g Cukor	0 g Nátr.:	0 mg	Zsír:	0 g Cukor	0 g Nátr.:	0 mg
Tel.zsír	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g Tr.zsír	0 g		Tel.zsír	4 g Tr.zsír	0 g	
Szénh.	91 g Só	2 g		Szénh.	91 g Só	3 g		Szénh.	110 g Só	3 g		Szénh.	110 g Só	3 g		Szénh.	0 g Só	0 g		Szénh.	0 g Só	0 g		Szénh.	0 g Só	0 g	